

# 睡眠对寿命的影响仅次于吸烟

睡觉是我们生活中不可或缺的重要环节,良好的睡眠质量如同为身体充满电,能让我们在第二天醒来时精神饱满、活力充沛。相反,睡眠不足则会对身体和精神状态产生多方面的不良影响。近日,发表在《睡眠进展》杂志上的一项研究表明,经常睡眠不足可能与寿命缩短密切相关,且这一影响程度远超不良饮食、缺乏运动等生活方式因素,仅排在吸烟之后。

**专家提醒** 那么,如何保持睡眠健康?《新英格兰医学杂志·循证》曾发

文提出了改善睡眠的9个建议:

**起居规律** 就寝与起床时间保持规律,提升快速入睡和持续睡眠的能力。

**必要时应该短时间午睡** 午睡≤20分钟或更为健康,但不宜超出90分钟。晚间睡眠困难者应避免午睡。

**午餐后限制摄入咖啡因** 摄入咖啡因6小时或更长时间,仍会保持清醒。

**限制饮酒** 酒精会对睡眠结构产生不利影响,降低睡眠质量,并增加睡眠片段化风险。

**睡前避免吸烟** 尼古丁也是一种兴奋剂,或会让人难以入睡。

**保持运动** 日间运动或有助于降低压力,促进睡眠。

**睡眠环境应保持黑暗、安静和凉爽** 夜间噪音和光暴露会干扰睡眠,遮光窗帘或眼罩可减少光线。避免睡前看电视、手机等,以免影响规律入睡。

**睡前不进食** 晚餐与入睡时间尽可能间隔1.5至2小时。

**睡前避免接触电子设备** 光线,尤其是各种屏幕发出的蓝光,会影响放松和入睡。  
(摘自《保健时报》)

## 别让寒湿困住髋

天气越来越冷,久坐起身时,觉得臀部又凉又闷,如厕不顺,甚至便血疼痛,可能是臀部经络被寒湿困住了。臀部是人体重要的经络枢纽,督脉、膀胱经、胆经在此交汇。气候寒冷、久坐不动都会加重气血在臀部堵塞,因此要注意护髋。

**拳头按通环跳穴** 手握成拳,用拳头的关节按压环跳穴至有酸胀感,每天1分钟,有助湿气消散。

**掌根激活八髎穴** 用手掌根揉按八髎穴(骶骨左右两侧各四个髎后孔内)5至10分钟,能够调理气血,刺激肠蠕动,改善肠便秘。

**艾灸温通长强穴** 隔衣温灸长强穴(尾骨尖下方)3分钟,此穴是督脉起点,督脉又为阳脉之海,温灸此处能够改善臀部冰凉,缓解虚寒便秘。

**坐位呼吸提肛法** 吸气并收缩肛门5秒,再随呼气放松肛门,重复10次,有助促进肛周血液循环,预防痔疮。  
**教您一招** (摘自《健康之友》)

## 抗阻训练控糖更好

美国新研究显示,相比有氧运动,举重等抗阻训练改善血糖的效果更好。

研究认为,抗阻运动可能会增强人体的“合成代谢敏感性”,使其对来自胰岛素或其他来源的生长信号反应更灵敏。

建议采用抗阻与有氧两者相结合的方式,可以更好地控血糖。  
**小贴士** (摘自《健康报》)



## 感染幽门螺杆菌,两种人或可不用治

**无症状儿童**

首先,儿童相对成人确实有较高的再感染风险,我们很难保证儿童在治疗后不再感染。

其次,低龄孩子服药的依从性相对较差,这很可能会影响根除幽门螺杆菌的成功。

最后,药物的副作用可能对儿童的生长发育产生潜在风险,如抗生素可能会影响肠道正常菌群,导致腹泻、腹痛等不良反应增加。

所以,就算家里大人感染了,也不要轻易给孩子做什么预防性检查治疗。

**医言堂** **高龄老人** 高龄人士预期

生存时间相对较短,幽门螺杆菌感染时间也更长,幽门螺杆菌治疗预防胃癌的收益相应也就减小。

而且,治疗过程中使用的药物可能会产生一些副作用,老年人的身体可能难以承受。此外,高龄老人往往患有多种慢性疾病,如高血压、糖尿病、冠心病等。这些疾病的治疗药物可能与治疗幽门螺杆菌的药物相互作用。

中国目前共识认为,70岁以上老人治疗幽门螺杆菌,需要多方面综合分析权衡。

(据科普中国)

## 从肝炎到肝癌发生了什么

我国每年有数十万人确诊肝癌,对于很多患者来说,肝癌似乎是突然降临的,但其实绝大多数都是乙型或丙型肝炎病毒长期感染的结果。人体感染这两种病毒后,往往不会表现出明显症状,但病毒会在肝脏里慢慢捣乱,时间长了就可能发展成肝硬化,甚至肝癌。所以想减少肝癌的发生,关键是尽早发现并管理好乙肝和丙肝。

乙肝是一种会攻击肝脏的DNA病毒。感染后,有的人能自己恢复,有的人则变成慢性乙肝携带者。乙肝传播途径包括母婴传播、血液传播、性传播。早期几乎没有症状,很多人都是在体检或献血时发现的。

丙肝是一种会攻击肝脏的RNA病毒。丙肝主要通过

血液传播,如共用一个针头。感染者早期几乎没有症状,但容易变成慢性肝炎,如果不治疗,也可能发展成肝硬化和肝癌。

感染乙肝病毒后,5%至10%的成年人会转为慢性乙肝;感染丙肝病毒后,50%至70%的人会发展为慢性丙肝。一旦进入慢性阶段,病毒长期存在于体内,肝脏持续受到损伤,肝癌的风险就会逐年上升。

乙肝和丙肝引起肝癌的方式不同。乙肝病毒会嵌入肝细胞的基因里,让细胞的生长调节被打乱,更容易癌变。丙肝病毒不会嵌入基因,但会让肝脏长期发炎、纤维化,最终形成肝硬化,而肝硬化正是肝癌的“温床”。正因致癌机制不同,乙肝患者即使尚未发

生肝硬化,也存在发生肝癌的可能;丙肝患者患肝癌的风险,多数是在肝硬化基础上显著增加。这也是临床上对乙肝患者强调“长期随访”,对丙肝患者强调“尽早清除病毒”的重要原因。

尽管两种疾病都有致癌风险,但都可防可治疗。乙肝疫苗是最有效的防护手段,新生儿接种后,可预防90%以上的乙肝感染,没接种过的成年人可以补种。丙肝可以治愈,目前治疗丙肝的常用药为直接抗病毒药物,通常服用8至12周就能彻底清除病毒。

此外,定期体检也很重要,可在肝癌早期及时发现、尽早治疗。  
**敲响警钟** (摘自《长寿养生报》)

**敲** (本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

## 清咽滴丸是汉藏合方

清咽滴丸是一款“汉藏合方”的中成药,它汲取了汉医药的清热利咽思路,又融入藏医“以诃子为宝”的独特药性,对燥邪外袭、黏膜刺激等症状能起到综合调节作用,尤其适合上火导致的咽喉红肿、疼痛,如主播、教师等长期用嗓者导致的咽干、声嘶;感冒风热初起时的咽痛、干痒;久咳后咽喉刺激、灼热不适。

该药的组方既体现了中医方药“君臣佐使”结构,也融合了藏医药的经典用药理念。

其中,君药为诃子、青黛。诃子被誉为“藏药之王”,又名诃黎勒,其味苦涩,入肺经,能敛肺止咳、利咽开音;青黛性寒味苦,有清热解毒、凉血消肿的功效,二者合用对咽喉红肿、灼热感等热证表现尤为适宜。清咽滴丸的臣药为人工牛黄,可清热解毒、熄风止痛,缓解急性咽痛与炎症导致的不适;佐以薄荷脑、冰片,二者芳香走窜,可使药力迅速透达咽喉,让患者在短时间内感到凉润舒适。

需要提醒的是,清咽滴丸适用于大多数非化脓性咽炎,若出现高热、扁桃体大量脓点、喉头水肿者,应及时就医。

(摘自《中国中医药报》)

# 中国科学院大学星际航行学院揭牌成立

中国科学院大学星际航行学院揭牌仪式于1月27日举行。据悉,新成立的星际航行学院聚焦星际推进、深空通信导航、空间科学等前沿领域,打破学科壁垒,推动多学科深度交叉融合,将前沿科研与人才培养深度结合,培育兼具扎实功底、战略视野与家国担当的急缺复合性人才。

60余年前,中国科学院在钱学森、赵九章等科学家的倡议下召开了首次“星际航行座



## 让科学启蒙照亮幼儿的“为什么”

2026年,成都市政协委员、九三学社教育与心理专委会主任、成实外教育集团副总裁严弘佳的提案将目光投向了学前教育,主张系统推进0~6岁儿童的科学启蒙,为科技创新储备最原始的“好奇心动能”。

“0~6岁的孩子,他们的大脑神经最活跃,好奇心与探究欲也最旺盛。但有时候,幼儿园和小学在科学教育上其实是“断线”的。”严弘佳直言。这意味着,一个在幼儿园时期对自然现象充满好奇、喜欢拆解玩具一探究竟的孩子,进入小学后,其科学探究的连续性可能被打断,兴趣的火苗可能因缺乏接续的“燃料”而黯淡。为此,她建议推动馆园合作与师资联动,让科技馆、博物馆和幼儿园“结对子”,用游戏化课程开展探究。同时,推动小学科学老师和幼儿园老师共同设计一些连贯的小任务,“让孩子们在幼儿园完成第一阶段的探究,进入小学后再继续深化。这样,孩子的兴趣和就能自然延续下去”。

**成长之道** (摘自《成都商报》)

谈会”,继而成立“星际航行委员会”,为中国太空探索奠定了坚实基础。当前,我国航天事业正从“近地轨道”迈向“深空探测”,踏上建设航天强国新征程,其中最迫切的正是对顶尖领军人才的渴求。

据了解,星际航行学院将依托星际航行专项,以实际任务为牵引、科研全过程、实战化的培养模式,采取科学家+总师带队架构(双导师制),通过前沿课程+强化科研实践,培养数理基础扎实、专业能力精

## 学生“金点子”书写青少年担当

“爷爷奶奶们也想玩转手机”“养老院里缺少绿色与生机”……中关村一小五16班向阳心志愿队的同学们,在志愿服务中捕捉到了老人们藏在日常里的朴素心声。在学校开展模拟政协活动后,同学们将所见所想系统梳理,形成了一份饱含温度的模拟提案。北京市政协十四届四次会议期间,来自教育界别的市政协委员、中关村一小校长商红领在关于养老问题的提案中,郑重采纳了同学们的建议,孩子们的观察与思考,成为推动养老服务升级的微小却坚实的力量。

或许有人会质疑,学生的视角不够成熟,他们的建议能否真正解决社会问题?事实上,学生关心社会并不是“过家家”式的儿戏,而是源于真实体验的深刻洞察。他们的目光并未局限于书本与校园,而是以独特的视角捕捉社会脉搏,用真诚的思考贡献青春智慧,这种主动参与公共事务的意识,正是

**热点观察** (摘自《北京青年报》)

## 深圳小学期末卷创新命题“堪比公务员行测”

写不完”。但也有不少网友认为,试题不拘泥于课本知识,贴近生活,聚焦语言运用、思维能力等核心素养考察,契合素质教育导向。

罗湖区四年级(上)期末学业质量与学科素养评价语文试卷,全卷共6页16道题,考试时间100分钟,命题围绕丙午马年“驭马探文趣”活动展开,融入传统文化元素。有家长认为,“刷题没用,应该看书去”,引导孩子自由阅读、快乐成长才能更好地应对这类试题。

福田区小学四年级语文

深的学生,具备“从0到1”原始创新与“从1到100”工程转化的潜力。学院是“科教一体”的模式,让学生从入学起就深度参与前沿课题研究,在解决实际科学问题的过程中锤炼能力;同时注重跨学科知识体系的构建,鼓励学生打破思维边界,培养“既懂科学、又懂工程,既敢创新、又能担当”的综合素养,为中国星际航行事业源源不断输送可持续发展的后备力量。  
(据新华网)

青少年担当最鲜活的注脚。

鼓励学生关注公共生活,本质是为了培育具有社会责任感的新时代公民。教育的终极目标,不只是传授知识,更是培养能够独立思考、主动担当的个体。义乌中学让7名学生代表走进党委会,其建议被专题研究并现场解决,这种做法让学生真切感受到自身声音的价值;宝鸡高新凤师实验小学搭建“红领议事厅”,引导学生从校园问题入手,逐步养成调研、协商、解决问题的能力,实现了从关注个体到关怀集体、从立足校园到放眼社会的意识升级;衡水中学、杭州多所高中的学生提案多次被推荐上全国两会,更让我们看到,当学校为学生搭建参与公共事务的平台,学生便能爆发出惊人的思考力与行动力。这些实践与校园,而是以独特的视角捕捉社会脉搏,用真诚的思考贡献青春智慧,这种主动参与公共事务的意识,正是

**课堂内外** (摘自《北京青年报》)

“我没招了,你们把他抓走吧!”近日,浙江金华武义县一位母亲深夜的119求助,让一个13岁男孩的卧室“化学实验室”进入公众视野:木质橱柜上,酒精灯紧邻床铺,各类试剂瓶杂乱堆叠。消防员的综合评价直抵要害:“这是颗随时可能引爆的家庭炸弹”。

呵护青少年的探索欲,不是“放任”或“禁绝”的二元对立,而是要找到“疏堵结合”的精准路径。此次武义县消防员的处置恰是生动示范:没有简单否定孩子的爱好,而是先肯定其“有成为科学家的潜质”,再用真实案例讲清风险,最后赠送消防知识读本引导安全求知。这份“肯定+引导+赋能”的态度,正是破解教育困境的关键。上海少年科学院的实践颇具借鉴意义:学校开设系统化实操课程,提前讲解试剂配伍禁忌与应急处理流程;社会开放专业实验室,配备持证导师全程监护;家庭则配合学校做好风险认知教育,三者形成闭环,让孩子的兴趣在规范中生根发芽。值得肯定的是,武义13岁男孩所在的学校已经行动起来,签约了当地一家专业实验室,同步开始选拔“科学小达人”,还将在校园内举办科学秀,努力为孩子们创造更好的科学探索条件和氛围,这是个不错的尝试。(摘自《浙江日报》)

## 给孩子的科学兴趣找个安放之所

呵护青少年的探索欲,不是“放任”或“禁绝”的二元对立,而是要找到“疏堵结合”的精准路径。此次武义县消防员的处置恰是生动示范:没有简单否定孩子的爱好,而是先肯定其“有成为科学家的潜质”,再用真实案例讲清风险,最后赠送消防知识读本引导安全求知。这份“肯定+引导+赋能”的态度,正是破解教育困境的关键。上海少年科学院的实践颇具借鉴意义:学校开设系统化实操课程,提前讲解试剂配伍禁忌与应急处理流程;社会开放专业实验室,配备持证导师全程监护;家庭则配合学校做好风险认知教育,三者形成闭环,让孩子的兴趣在规范中生根发芽。值得肯定的是,武义13岁男孩所在的学校已经行动起来,签约了当地一家专业实验室,同步开始选拔“科学小达人”,还将在校园内举办科学秀,努力为孩子们创造更好的科学探索条件和氛围,这是个不错的尝试。(摘自《浙江日报》)

**课堂内外**